

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 张掖



色彩斑斓的童话世界



## 目录 Catalogue

- 02 张掖速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 10 餐饮
- 12 线路推荐
- 13 节庆 / 实用信息
- 14 外部交通
- 16 内部交通

## 张掖速览 Introducing ZHANGYE

张掖位于甘肃省西北部，距兰州 547km，是古时河西走廊四郡之一，旧称“甘州”，地理位置险要：西接酒泉、嘉峪关，东邻武威，与武威并称“金张掖，银武威”，往北到达巴丹吉林沙漠入内蒙，向南翻越祁连山可至青海。张掖的出名缘于丹霞地貌，丹霞的出名则缘于张艺谋在此拍摄的一部电影——《三枪拍案惊奇》。张掖丹霞论色彩为全国一等，雨后欣赏尤为浪漫。除丹霞外，张掖必游的另一个景点是祁连山脚下的马蹄寺，马蹄寺有着开阔的森林草甸，自然风光优美，生活着 90% 能歌善舞的裕固族人。正所谓“不望祁连山上雪，错把张掖当江南”，来到张掖，你会发现粗犷的大西北也有柔美的一面。

**临泽、肃南、冰沟：**张掖的七彩丹霞地貌景区由临泽县和肃南县分别管理，各立门户，各自卖票。分为七彩丹霞临泽入口景区和肃南入口景区，此外，肃南还另外设立一个冰沟丹霞景区。七彩丹霞看色，冰沟丹霞则看形。（详见景点——丹霞部分）

**马蹄寺：**位于张掖市区西南方向 65km 处，属肃南裕固族自治县，传说天马下凡时踩在了这里的一块岩石上，蹄印留下，因而得名。

**227 国道：**西宁至张掖的 227 国道在 7 月被誉为中国最美丽的国道，一路牛羊相伴，翻越祁连山，在张掖民乐县扁都口一带的油菜花更是一望无际，风景美不胜收。

## 特别推荐 Special

### ★漫步于黄昏下的七彩丹霞

七彩丹霞地貌最震撼人的便是颜色，在黄昏时间更加变幻无穷。一层黄色、一层红色再配上一层淡淡的土灰色，层次分明、线条曲折。红的如火，黄得似金，灰的如钢，颜色相配得异常醒目，看后不由得佩服大自然的鬼斧神工。好像上帝手中攥着这三种颜色的画笔，随意的一扫而过。这是浪漫的颜色，是爱情的细语，是大自然的微笑，是只有懂得的人才会明白的秘密。

### ★金秋时节到马蹄寺登山，祁连山下体会绝美秋色

金秋时节的山蹄寺有着多种颜色，蓝天白云之下，山尖有一抹恰到好处银白，绿油油的松树布满山间，而脚下的草甸已泛黄，阔叶林则已换上秋装，红叶纷纷。这般层林尽染的秋天，比冬天来的喜庆、比春天来的大气、比夏天来的丰富，这样的秋，即是色，一点儿都不为过。



**最佳旅行时间** 6-9 月：夏季的张掖气候凉爽，是消暑避暑的好去处，早晚在丹霞景区看日出和日落也不是很冷，若赶上雨后，能欣赏到非常艳丽的丹霞美景。张掖地处河西走廊中部，冬季风大，寒冷干燥，不建议旅游观光。

**穿衣指南** 夏季时一定要带一件外套，早晚穿。围巾或帽子是必不可少的，起防晒作用。进入 10 月后要穿长袖加外套，最好也备一件加绒以备不时之需。

**消费指数** 张掖的消费水平不高，除来回交通费外，300-600 元基本就能满足所有需求。

## 致谢

封面提供：翊小 4

特别感谢：川行天下 流年梦如歌 zjh540817 雷欧 心在旅途 墨梅 df39479 犀牛望月 毅心戮意/ka artemis8 菜刀 翊小 4 菲 Bisming jiguangxiu conan1214

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



## 亮点 Highlights

★ 丹霞的最佳观赏时间是清晨和傍晚，日落时更佳，光影的轮廓、柔和的夕阳与斑斓的丹霞结合在一起，透着说不出的浪漫色彩，日落虽然短暂，但片刻的美丽却是那么辉煌……七彩丹霞景区一共有6个观景台，其中4号观景台是观看日落最好的地方，如果前一天下过雨，颜色会更佳艳丽。

★ 七彩丹霞看色，冰沟丹霞（见第5页）则看形。在冰沟，你只有身临其境，才能懂得造物主的神奇。你永远也不知道，它经历了怎样的风雨侵蚀、日积月累，才形成今天的鬼斧神工……

★ 张掖丹霞的出名源于张艺谋拍摄的电影《三枪拍案惊奇》，雄奇的电影场面给观众留下了深刻的印象，斥巨资建设的麻子面馆现在已被丹霞景区保留下来作为景点参观。

★ 马蹄寺石窟群（见第6页）里的三十三天石窟上下有7层共21个石窟，整齐排列在百米多高的悬崖上，内部还保存着古老而原始的内栈道，穿山凿石，隐藏在山体内部，陡峻神奇，有的地方需要手脚并用，非常值得攀登。站在最高一层，斑斓的经幡折射着灿烂的阳光，雪山就在眼前，这是最适合冥想发呆的地方了。



扬飞 Devin 马蹄寺秋色

★ 位于张掖西边的山丹县有一处很著名的景点——山丹军马场（见第7页），算得上是超级发烧驴友才会选择去的地方，地处河西走廊中部，跨甘青两省。因在祁连山脚下，雪水融下，水草丰茂。6、7月份去还能看到大片大片的油菜花，策马扬鞭驰骋其中，岂不快哉！

★ 搓鱼是一种面食，为张掖名吃。把面弄成两头细小像小银鱼形状的面条，再浇上卤汁或者直接与蒜苗、肉炒在一起，很有西北特色。推荐甘州市场内的吴记搓鱼（见第10页），配上一碟茄辣西，面汤无限喝，体会最地道的张掖味道。

## 景点 Sights

张掖的丹霞不同于一般意义上的丹霞那种单纯的红色，而是多彩的七色丹霞，位于市区西北方向40km处，曾被《中国国家地理》评选为“中国最美的七大丹霞之一”。马蹄寺石窟群开凿于元代，位于市区的西南方向65km处，是集自然风光与人文历史于一身的必去景点，一般来说一天时间即可游览完丹霞和马蹄寺，张掖市内的主要景点有鼓楼、大佛寺、

万寿木塔，相互间步行即可到达，可根据个人兴趣进行弹性选择。

### 丹霞

张掖丹霞分为七彩丹霞地质公园和冰沟丹霞景区。



- 丹霞的最佳观赏时间是清晨和傍晚，日落更佳，光线和景色会更好一点。如果前一天下过雨，早晚光线斜射，色彩会更艳丽。尽量避免阴雨天气，这些山脉只有在阳光下才会全部呈现出鲜艳的颜色。
- 7-9月，日出在早上6:00左右，日落在晚上20:00左右，散客请安排好车接。日落时从西向东拍摄好看，早上则相反。
- 最好带上口罩或头巾，风很大，防晒霜也要涂，穿登山鞋，不要穿浅口鞋，有沙质土。
- 随身带水，一路上几乎没有商铺。
- 丹霞地貌非常脆弱，踩上一脚，好几百年都恢复不了。景区里的很多地方都设置了围栏，提醒大家遵守景区制度，不要踩到红色地貌上。切记，丹霞奇美，但不能再生。

**川行天下** 在朝阳的抚摸下，丹霞更加艳丽，灿若明霞，远处的石头上像如来佛的手指，指甲都清晰可见。深红、褚红、黄、绿、青灰、灰黑、灰白等色彩艳丽如画，蓝天、白云、山峰、丹霞，一幅奇美的自然画卷跃然眼前，如孔雀开屏一般，让人感叹大自然的鬼斧神工。

**流年梦如歌** 这里最美的是日落：红色砂砾岩上仿佛上帝绘制的彩带，这种天然的红色橙色黄色配合蓝天，白云，相称之下，你的视野里充斥着浓郁的色彩与一种超现实主义的梦幻气息。然而更令人惊奇的是，这种色彩的变化性随着阳光强弱和照射角度的不同，鲜艳程度也在夸张的变化着。阴天时，这种色彩并不明显，线条之间的对比也很弱，然而当阳光穿过云层，照耀期间，你会发现色彩从暗到明逐渐显现出来。这变化的色彩，天地间的色彩对比使这里当之无愧成为摄影家的天堂。

### 张掖丹霞小百科

曹丕的《芙蓉池作诗》中写道“丹霞夹明月，华星出云间”，这是丹霞一词的最早出处，意指景象绚丽绚烂，后被我国地质专家冯景兰在粤北丹霞山首次发现丹霞地貌时运用并命名。丹霞地貌的首要特征便是颜色，形成丹霞地貌的岩层都是偏红色的沉积岩，经过长期的风化剥离和流水的侵蚀，形成的孤立的山峰和陡峭的奇岩怪石，发育于距今约200万年

的前侏罗纪至第三纪。

**流年梦如歌** 张掖丹霞中这种红砂岩侵蚀下的彩丘地貌，在美国西部的诸多国家公园较为常见，比如布莱斯峡谷国家公园，巴德兰兹国家公园等。然而我国境内我所知道的较有名的只有这里和新疆五彩滩两处，而这里是最好的。

### 张掖七彩丹霞国家地质公园

张掖七彩丹霞分为临泽县入口（西入口）和肃南县入口（东入口）两个入口，西入口在临泽县倪家营南台子村，距张掖市区 40km，距临泽县城 20km。东入口在肃南县甘州区西郊的甘浚镇上。



**疯峰峰** 七彩丹霞

临泽丹霞地界有 4 个观景平台，肃南丹霞地界有 2 个观景平台（其中一个需要徒步）。

#### 临泽丹霞观景平台

1 号观景台离大门很近，步行 10 分钟左右。1 号观景台是 4 个观景台里最大的一个。一号观景平台大约有七八个不同的平台构成，如果你需要走到每一个平台拍上一张照片，全程至少也得要半个小时。一号观景区比较适合用广角的镜头，如果可以的话用接片也是不错的方式。

2 号观景台距离 1 号观景台步行 10 多分钟，但是由于都是山路也费些体力。2 号观景台是景区里最高的观景台，可以看到景区的全貌。但需要爬 666 节台阶，大概半小时才能到达观景台最高处。建议时间充裕的体力佳者登上游览。二号观景台爬到顶需要至少 20 分钟，车子也只停留 5 分钟而已。

3 号观景台可以看到著名的七彩扇。这里的台阶都做成了三种颜色交替的彩色，跟类似颜色的山摆放在一起相得益彰。3 号观景台和 4 号观景台中间会路过《三枪》的拍摄场地麻子面馆，但只能远观。时间充裕的话，可以走路前往观赏。

4 号观景台是主观景台，设在一道东西向的山梁上，由大道爬上山梁，向南面眺望，东侧的七彩山岭将在落日光照下，呈现斑驳陆离的景象，也就是著名的刀山火海景点。在这还可以遥看张艺谋拍摄三枪的麻子面馆，也是观看日出和日落的最好地点。适合长焦拍远景，一条一条的层次非常鲜明。

#### 肃南 2 个（其中一个需要徒步）

参观完四个观景台这时候你就要注意了，是前往肃南景区的第 5 个观景

点还是返回临泽的西入口，如果去肃南的话请乘坐标有东入口的车子。之前说的肃南的两个观景台的其中一个，请步行从临泽 4 号观景平台往东走，那里有一个最佳观景平台，坐车的话那就直接到第 5 个观景点，你需要爬上最高的一座山，在山顶可以一览 360 度的丹霞地貌，最远处可以望到祁连山。

（大部分内容由蜂蜂 [conan1214](#) 提供）

地址：张掖市临泽县和肃南县

费用：门票 40 元，景区观光车 20 元（无学生票），有讲解员。60-69 岁凭身份证 20 元 / 人，70 岁以上免费。如果住在当地农家，次日早上，有兴趣还可以再次进入景区拍摄朝阳下的七彩丹霞，但要重新购票。

开放时间：8:00-19:00，由于去丹霞欣赏日出和日落的游客较多，所以一般从日出开始就有值班人员了，日落时也有专人值班。

联系方式：0936-5678118;0936-5520699

到达交通：

自助游：要看丹霞最好秋季 9-10 月前往，在张掖汽车西站乘坐张掖到肃南县或者临泽县的班车。从张掖汽车西站有班车直达丹霞公园，到景区门口下车即可，票价 10 元 / 人。运营班次为 9:00-12:00 每 1 小时一趟；15:30、16:30 各一趟。临泽丹霞由西入口进，肃南丹霞在东入口。

自驾游：从张掖市区出发走 S213 将先到肃南景区入口，再往西 12KM 将到达临泽景区入口。

包车：国庆期间包车前往，上午冰沟下午七彩丹霞，七座面包车 600 元。

景区内交通：景区内有观光车，循环发车。从临泽景区驶入的大巴一次停靠一到四号观景台，从肃南景区驶入的大巴先停靠一个熬河观景台，再依次停靠一到四号观景台。张掖七彩丹霞景区有两个出入口，回程时请确认观光车出口后再上车。

用时参考：4 小时



**zjh540817** 除了这四个观景台，景区还在开发中，我就沿着一条砂石路往里走，路两边的丹霞千奇百怪，时而感觉自己走在月球之上，时而又感觉置身于童话世界之中，近距离的接触丹霞感觉太奇妙了！难怪有网友赞道：丹霞奇观，是天光山色相辅相成，和谐完美的结合。因为山的骨肉与光的辉煌最佳匹配，丹霞地貌才有鲜活的生命，灵动的个性，蓬勃的活力。俯望之下只觉眼前的群峰不过是一幅油画巨制上那凹凸不齐的颜料色块。这是一种纯粹的自然之美，充满了不加雕琢的张扬和毫不掩饰的奔放，将那份西北旷野上的阳刚之美渲染到了极致，也将那色彩带来的绚丽变为了无法抗拒的诱惑。说的多好啊！道出了我的心声！

**旅行故事** **zjh540817** 爬上四号观景台，修好的栈道早已甩在身后，带头的一对四川的老夫妻非常有趣：夫是摄影发烧友，背着大大的装备包，不停地往上走，当然想找最好的拍摄地点。妻大概有恐高症，一手牵着夫君的衣角，一手拎着三脚架，嘴里操着浓厚的川音不住地念叨着：



路到天边你也得去呀！逗的一行人哈哈大笑！前面是断崖窄窄的小路也断了，站下举目四望，这里的丹霞地貌又是另一番景象。



**山大王** 《三枪拍案惊奇》中的麻子面馆

### 冰沟丹霞

冰沟丹霞景区位于肃南裕固族自治县康乐乡境内，距七彩丹霞景区还有将近 20km 的路程。这是一块养在深闺无人识的地方，拥有典型的窗棂式宫殿式丹霞，全国罕见，相当雄伟壮观。若说七彩丹霞以色列取胜，那冰沟丹霞绝对以形取胜，那丰富的类象可以充分调动你的感官想象力。冰沟丹霞的开发程度很低，里面基本没有修好的道路，可以说是人迹罕至。游客除了包车或者自驾很难到这里，你会感觉像是到了美国西部的荒野一般，有一种纯天然的狂放美。

#### 冰沟丹霞景区导览图



地址：张掖市肃南县内

费用：60 元（含车费），仅当天有效。停车费：小巴 5 元 / 辆，中巴 10 元 / 辆，大巴 15 元 / 辆

开放时间：8:00-20:30, 19:30 停止售票

联系方式：景区管理电话：0936-6280039 旅游投诉电话：0936-6121337

用时参考：1-2 小时

#### 到达交通

只能自驾或包车前往，在包车到临泽景区或肃南景区的价格基础上再加 20-30 元

**天山雪莲** 距临泽倪家营子 13km 处的肃南县康乐乡冰沟内的丹霞地貌，则是另一番风光：这里的丹霞地貌主要为窗棂式和宫殿式，各种造型令人称奇，或像骆驼、或像希腊宫殿、或像岩壁上排列整齐的佛龛、或像

情侣对望……惟妙惟肖，堪为大自然的杰作，其规模和形态冠绝全国。

**心在旅途** 车子沿着估计原是一条百川归流、干旱的大河床往里开，那道路的口子是越往离开越是宽敞，道路的两旁到处是光秃秃的赭红黏土高坡，在高坡上处处耸立着长年叠层累积风化而发育成的黏土立柱。山峦沟壑，峻峰奇岭，尖峭挺拔，连绵不断，气势宏伟，构成的一幅幅壮丽画面展现在我们的眼前，貌似卢浮宫、奥运火炬、侏罗纪怪物、佛龛、情侣对望……各种惟妙惟肖的造型任由你发挥你想象的空间。这里丹霞的造型更奇特，更有空间感。



#### 市内景点

##### 鼓楼

张掖市以鼓楼为中心，分出东南西北四条主街。鼓楼也叫镇远楼，是河西走廊现存最大的鼓楼。仅在一些节日期间和举办展览期间对外开放，登楼票价依据展览而不同。

地址：张掖市中心

费用：2-3 元 / 人，无学生票

到达交通：1 路、5 路、8 路公交车均可到达

用时参考：1 小时

##### 大佛寺

大佛寺始建于西夏，有着 900 多年的历史，融合了汉文化及西夏文化。寺内有一尊国内最大的室内卧佛，释迦摩尼的涅槃塑像，佛身长 34.5m，肩宽 7.5m，光是一根中指上就能平躺一人。原来在佛像的体内有 3 层空间，放着各种佛教宝物，头部放着各种经书，可惜在文革时期被焚烧捣毁。大佛殿、佛教艺术陈列厅、佛教经籍陈列厅、土塔、山西会馆、金塔殿等可供游客参观游览。

地址：张掖市甘州区大佛寺步行街，在民主西街南侧

费用：41 元 / 人，学生票 21 元 / 人

网址：www.zydfs.com

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0936-8226466

到达交通：坐 1 路车到鼓楼下，步行 5 分钟即可

用时参考：1-2 小时

大佛寺坐东朝西，因此喜欢摄影的朋友可以安排在下午游览。



### 甘泉公园

甘泉公园位于甘州城区西北角，利用天然芦苇湖建成，是张掖市最大的休闲娱乐景点。建有东、西湖，植物园、姊妹亭、湖心岛、青少年活动中心等景点，儿童乐园里有赛车、碰碰车等娱乐设施。甘泉公园

地址：张掖市县府街北侧

费用：2元/人

到达交通：从鼓楼步行前往即可

用时参考：1小时

### 张掖国家湿地公园

张掖湿地公园位于张掖市城郊北部，主体位于城区北郊的地下水溢出地带，是离城市最近的国家级湿地公园。公园里芦苇草漫天遍地，空气很清新，游客不多。冬天的时候有溜冰场，很多孩子在上面玩儿，远处就是皑皑雪山——祁连山脉。“半城芦苇半城庙”，说的正是如此景象。当地人管国家湿地公园称为“大湿地”，可以在正门往北一点的地方租自行车，也能在大门口乘坐电瓶车绕湿地一圈，电瓶车有棚，30元/人。

地址：张掖城区北边，在S312线旁边，出市区大约4km

票价：免费

到达交通：旅游旺季时，公交车4路有专列到湿地公园下，4元/人，

冬季没有。打车15元

用时参考：1小时

### 万寿木塔

万寿木塔矗立在张掖市中心的广场上，旧志形容张掖“半城塔影”、“遍地古刹”，可见佛教建筑之多，万寿木塔是张掖唯一遗存下的佛塔。登塔可以俯瞰张掖市貌，天气晴朗时也可看到不同凡响的城市日落。每到傍晚，有无数燕子绕塔，非常壮观。此外，广场也是市民休闲娱乐的去处，在此，你可以充分感受张掖的城市文化和市民生活。



pp\_holly 万寿木塔

地址：县府南街上

费用：10元/人

到达交通：从鼓楼步行前往即可

用时参考：1小时

### 润泉湖公园

甘泉公园位于张掖市区东北角，公园内立有《张掖赋》，石凳上登着《甘

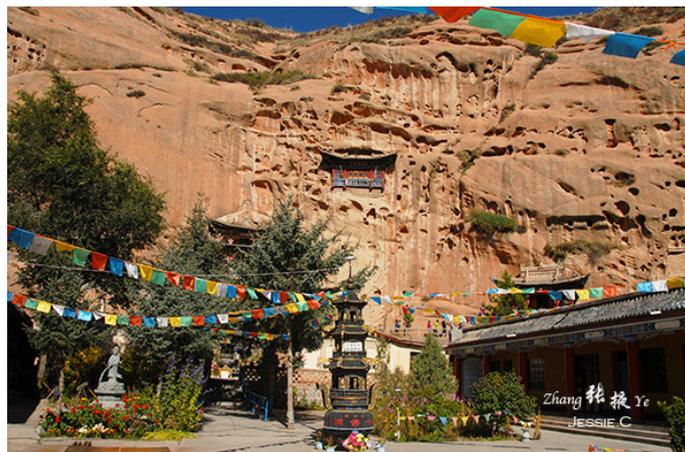
州即事》，当地人称润泉湖公园为“小湿地”，园内有一个大湖，建有甬道楼阁，绕着走一圈需要1个多小时。在离公园入口最远的湖边，有许多鱼儿不停地窜出水面。旁处有长亭，亭里上方正中 and 两侧刻着《三字经》，图文并茂，两边白色石雕上刻有成语典故，如画龙点睛、胸有成竹、闻鸡起舞等。这里人不多，空气好，是休闲的好去处。

地址：张掖城区东北角城东路

费用：免费

到达交通：23路公交车到润泉湖湿地公园下车，打车6元

用时参考：1小时



Jessie 马蹄寺

### 市郊景点

#### 马蹄寺

马蹄寺景区位于张掖市区西南方向65km处，属肃南裕固族自治县，地处祁连山脚下。传说天马下凡时踩在了这里的一块岩石上，蹄印留下，因而得名。马蹄寺的石窟比较分散，靠近售票处的崖壁上开凿了一组石窟，石窟上屋檐叠起，便是千佛洞。三十三天石窟在进入景区沿着公路上行3km处，保留着原始并古老的内栈道，需要点灯通行，手脚并用，陡峻神奇。

临松瀑布在三十三天石窟相反方向，距景区2km，道路不是很好走，可骑马至临松瀑布脚下，往返1.5小时左右；也可骑马至较近的剑劈石，体力充足者可全程步行。

山下有裕固族风情帐篷，有青稞酒、酸奶、酥油奶茶、馍馍、油果子、手抓羊肉、羊肉面片等美食，还可欣赏裕固族歌舞表演。

地址：肃南县马蹄寺旅游区

网址：www.mtsly.cn

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0936-8891646

用时参考：2-3小时

#### 费用

项目	价格	参观景点及备注
马蹄寺风景名胜	35元/人	千佛洞、动物园、裕固族歌舞
马蹄寺北寺石窟	35元/人	三十三天、藏佛殿、马蹄殿
格萨尔王殿	3元/人	格萨尔王殿
导游费	50元/团	10人以内50元，10人以上每人5元



停车费	5元、10元、15元 / 辆	8座及以下、20座及以下、21座及以上
-----	----------------	---------------------

通票淡季（十一之后至次年4月底）55元/人，无学生票；旺季原价73元/人，优惠价58元/人，学生价35元/人。分景点门票如上表所示，其中马蹄寺风景区名胜区门票35元/人，学生20元/人，其它则无学生优惠。另外，金塔寺石窟是特级保护石窟，相对较远，需提前预约，200元/人，不包括在景区通票里。

骑马至临松瀑布脚下，80元/人；骑马至剑劈石，30元/人。  
马蹄寺内的八功德圣水1元/杯。

### 到达交通

每年5月1日到10月国庆之间，可在汽车南站乘车，时间分别为：7:35、8:25、9:15，票价11.5元/人，返回张掖的班车有两班，时间不固定，需要上车时间清，大概在16:30至17:00之间，票价11元/人。往返票21.5元/人。

其余时间可在汽车南站乘到南古镇的班车，9.5元/人，跟司机说到马蹄寺景区内，下车后还得坐出租车或者摩托车，单程30元。建议包车，180元。

- 马蹄寺景区的一些餐厅价格较贵，相对于张掖市区消费要高出很多，建议自带些干粮和水。
- 马蹄寺景区位于祁连山脚下，气温要比市区低一些，带件外套，以防着凉。
- 裕固族小百科：裕固族人口约为1.3万人，有90%都生活在肃南裕固族自治县，多能歌善舞。裕固族有自己的语言，但文字已经失传，主要从事畜牧业，信奉藏传佛教，风俗习惯与藏族相似。

### 山丹军马场

山丹军马场位于张掖市所辖的山丹县，距张掖市区130km，距山丹县城50km。山丹军马场是亚洲最大、世界第二大的军马场，曾军事化管理50余年。许多老电影都曾在军马场拍摄，比如《牧马人》、《文成公主》等。山丹属于非著名的旅游点，游人相对较少，但食宿旅游接待完全没问题。

山丹军马场分总场、一场、二场、三场、四场，一场和三场的风景较好，马群也多。路途中能看到大片的油菜花，花期与青海湖、甘肃民乐相似，7月中下旬至8月初最好，草原上的各色小花6、7、8三个月交替开放的。



### 窟窿峡景区

在山丹马场一场驻地的东南面，景区地貌奇特，在山峡的碧水草地间，每隔几步就有一陷阱般的“窟窿”，清澈的水流穿行于巨石罅隙之间，响声如乐，即使在“窟窿”的河岸草地行走，也能听见脚下的暗流在汨汨作响。

### 西大河水库

地处祁连山主峰冷龙岭北坡，窟窿峡的上游，海拔3421m，1974年建成库容6800万立方米的水库。这里有雪山景观，高原牧场，以及高山峡谷中的原始森林，景色十分宜人。汉代鸾鸟故城座落于水库北岸，是集自然与历史的旅游胜地，也是夏季河西有名的避暑旅游之地。

### 历史传奇

在窟窿峡中端，两侧高耸的山峰相互对峙，其中有一块鬼斧神工、浑然天成的巨石——“将军石”。相传汉武帝元狩二年（公元前一二一年）年仅二十岁的骠骑将军霍去病率精骑五千，从陇西出发，经青海、越祁连、过扁都，攻占匈奴的单于城（今永固城），大获全胜，在窟窿峡大宴三军，并上奏获准于此设堡屯兵，牧养战马。元狩六年，二十四岁的霍去病英年早逝，相传逝世当日祁连山区大雨倾盆，山崩地裂，翌日天晴，在窟窿峡峰上霍去病曾站立的位置上，耸立起一块与骠骑将军极其神似的大石，便是将军石的故事。

地址：甘肃省山丹县

网址：[www.shandanjmc.com](http://www.shandanjmc.com)

联系方式：0936-2881007

### 到达交通

**大巴：**张掖—山丹：从张掖先到山丹，在汽车东站乘车，66km，车程1小时，12.5元/人，发车频密，7:00-14:50，每20分钟一班；15:40-19:00，每10分钟一班。

**山丹—军马一场：**从山丹县到军马一场的班车有两班，第一班9:00发车，下午13:20从一场返回；第二班15:40发车，次日7:00返回。车程4个小时。另外，张掖也有直接到军马一场的班车，但班次很少，最好提前做好问询，安排好时间。

**山丹—军马三场：**从山丹到三场的班车15:30有一班，16:00左右有两班。车程1-2个小时，其中16:00的一班车有时不到场部，上车前一定问清楚，也可从山丹乘至霍城的班车，后再打车至三场，70元左右。

**自驾：**一场的地形：从红山窑乡经过四厂和二厂，或者从老军乡到总厂之后一直向东行，两边都是草场和菜花。到了一场边上有不大的山丘，一边突兀而成为峡谷，是为窟窿峡。沿着峡谷骑行几公里便到了一处岔道，河水沿着另一道峡谷穿行，或许就穿过了峡谷流到河西走廊，而另一端便是水库。从骠骑将军大营翻过一个草甸也能到水库。这里的高处可以看到积雪的祁连山。据说也有小道翻越雪山到达青海。

**包车：**若从永昌开始包车，可找出租车，推荐张永禄大哥，电话：13209451965

**住宿：**一场旅馆很多，牧马人宾馆是当地最好的，参考价格区间200元，也可以住民宿，人均20-30元左右，条件不一样，价格有区别。牧马人饭店的蘑菇炒肉和蔬菜会面味道都不错。

**墨梅** 出张掖，土地就开始沙漠化，农田消失，戈壁荒滩居多。路上能看到非著名的山丹长城。在中国地图上从永昌到山丹有非常明显的城墙垛口符号。它的历史相当久远，有汉长城遗迹，也有明长城故垒。以山丹长城为主题的摄影非常有意义。由于分布广距离绵长，没法统一管理，处于自生自灭状态，当地老百姓还时不时从烽隧上取土民用。千年遗迹孤零零的见证着河西走廊、丝绸之路的时代变迁。相比敦煌的阳关、玉门关、汉长城的重重保护，真是同质不同命啊。呵呵，在规模和气势上，历史和人文价值上，山丹长城值得国家重视和保护。



**df39479** 时间已快到晚上8点了，夕阳从云中露出，金色的晚霞洒在大草原上，大地一片金色，极目远望（我估计能看到几十公里开外），平静的湖泊，金色的祁连山，一幅灿烂壮丽的大画面，美丽极至。这对我们一个城市人来讲无疑是一种身心疗养。我们在草原上翻了两座小山，也没看到马群只得作罢。吴教练告诉我们：山丹军马场由于地大草肥（地大：长约100公里，宽约80公里），每个职工分有百亩草原供放牧。马是放养，无需看管，因此，找到它要费点工夫。吴教练还向我们介绍：山丹军马场的马与草原的比例恰当。因此，山丹军马场的植被一直保护的很好，到处是绿油油的。而与山丹军马场相比，与其一路之隔的周边的土地，草地上青草稀稀拉拉。在我们回程的路上，的确看到这种差异的现象存在。

- 军马场地辖宽广，最远的是一场，在祁连山深处，路上可以看到焉支山。在一场西大河水库可以看到冷龙岭（祁连山系中很著名的一列），翻过冷龙岭，就是青海门源县（在门源青石嘴著名的观花台上，可以清晰的欣赏冷龙冷峰岗石卡雪山）。一山隔两地，南北都是好风光。
- 军马一场的景点有：窟窿峡、西大河水库、骠骑将军大营等。从一场骑马经过窟窿峡到西大河水库3小时左右，骑马50元/小时。若时间充裕，可以去一场四队的骠骑大营，体会策马扬鞭的潇洒痛快。如果在一场住宿一晚，第二天一早可以看到马儿统一到水槽饮水，然后进马圈清点，这个时候马最多，具体时间多向镇上的人打听。推荐一场的酸奶，10元/碗，需要加很多糖搅拌到很粘稠时再喝。
- 路两边养蜂人很多，7、8月正赶上油菜花盛开的季节，到处都是蜜蜂。如果徒步，那么在路过每一个蜂场时一定要把面部和四肢包住，小心被蛰；
- 8月建军节前后，在军马一场和窟窿峡有赛马大会，热闹非凡。



 **疯峰峰** 扁都口

### 扁都口

民乐县位于张掖市区东南方向60km处，扁都口在民乐县城东南方向15km处，扁都口海拔3500m左右。扁都口将来要打造成生态旅游度假景点，目前还没有收费，花田可以随意进入，近万亩的油菜花让你看到爽！游人也很少，大多都是自驾或者包车。推荐包车，走张掖——民乐——扁都口路线，一路上风景非常美，路况也非常好，6、7月油菜花盛开的时候去最佳。

地址：甘肃省民乐县

费用：免费

到达交通：推荐自驾或包车，沿227国道至民乐县城后再向东南方向前行15km大多都是自驾或者包车。推荐包车，走张掖——民乐——扁都口路线，一路上风景非常美，路况也非常好，张掖东站有直达张掖至扁都口的快客，自早8:00时张掖首班，20:00扁都口末班！民乐至扁都口公交车自7:00民乐南站首班，19:00扁都口末班。

用时参考：1小时

**犀牛望月** 真心喜欢“风吹麦浪”，跟油菜花相间的成片的绿色就是麦子。我想，如果是秋天麦子成熟的季节，就会看见“远处蔚蓝天空下涌动着，金色的麦浪”，那场景，定胜于油菜花百倍！重要提示：在扁都口上厕所，要一元一位，各位备好零钱。另外，花海里有虫虫，最好穿长裤哦。

### 焉支山

焉支山，也做“胭脂山”，位于山丹县东南方向40km处，据说是因为山上生长有一种叫红蓝草的植物，可以做成红色的染料，调以油脂后既可做胭脂使用，故名胭脂山。焉支山坐落在河西走廊的峰腰地带，自古有“甘凉咽喉”之称。甘、凉分别指的是古时的甘州和凉州，也就是如今的“金张掖”、“银武威”。隋炀帝曾到焉支山举行过万国博览会，现已修建隋炀帝行宫一座，山门也改了名字“国博故里”。山门前有李白的一首石刻诗《幽州胡马歌》：“虽居焉支山，不道朔雪寒。妇女马上笑，颜色如玉盘。翻身射鸟兽，花月醉雕鞍。”

焉支山上原始森林覆盖，主要为松柏一类，风起时松涛阵阵，使人有出尘之意，山上尚有玉皇观及钟山寺两处人文建筑，其中玉皇观为山丹县道教协会所在地。山下有一峡谷被称为焉支峡，峡内有溪水一条。焉支山的主峰是毛帽山，海拔最高处有3978m，是仅次于祁连山的一座独立山脉。建议5-8月间天气暖和时游玩。



 **疯峰峰** 焉支山风景区

地址：山丹县东南方向40km处

费用：40元，为山丹身份证半价

到达交通：到达焉支山可在山丹乘坐去焉支山的旅游客车，自驾则上从山丹到军马场的山马公路，在50km左右处拐入焉支山路段。

**毅心毅力/ka** 焉支山曾为匈奴所有，当时对匈奴来说很重要。匈奴失去焉支山后曾有歌谣叹曰：失我祁连山，使我六畜不蕃息。失我焉支（胭脂）山，使我妇女无颜色。这个大概是最早的钉子户被强拆失地后，发出的悲歌吧，如今这两句也刻在了焉支山进山广场旁的山体上。现在有公路直接通到山脚下。到了之后就可以选择乘车或者是爬行。小毅建议您，如果身体没有什么大碍还是爬上去，沿途松柏参天，满地都是松塔，嗅着大自然的清香，放松身心，追逐自由，其中的感受根本不是坐车所能体会的！



## 住宿 Sleep

张掖住宿分两部分，一是市区住宿，二是临泽丹霞景区住宿（临泽景区距张掖市区 40km 路程）。如果选择在丹霞景区看日出，那么前一晚就住在临泽丹霞景区门口处的农家院里即可。来张掖的游客大多会选择半天马蹄寺加半天丹霞的行程安排，因丹霞景区和马蹄寺在市区的两个不同方向，若没有计划看日出，建议住在市区会较为方便一些。

### 张掖市区住宿

张掖市以鼓楼为中心，分为东南西北四条街，外加一条环城路，宾馆就主要集中在市区中心鼓楼附近，住宿还是有許多选择的。张掖目前有一家 YHA 认证的国际青旅——七彩丹霞国际青年旅舍，可供驴友选择。

旅游淡季时，标间在 100-120 元之间，一般开价到 180 元左右的都有讲价的余地。旺季会有 20%-30% 的涨幅。青年旅舍床位费约在 40 元/床。鼓楼的南街、北街都有招待所，只要顺着街道走就可以发现，会更便宜一些。汽车站和火车站附近人员较杂，出门在外安全第一，建议大家尽量不要入住。

### 北辰宾馆 用户推荐

北辰宾馆在当地口碑较好，是离鼓楼最近的宾馆，晚上夜景不错。

地址：张掖市甘州区北街什字西南角（钟鼓楼向北 100m 处）

联系方式：0936-8255888

参考价格：标间 168 元

### 甘州电力宾馆

地处北关十字旁，步行到鼓楼 5 分钟。

地址：张掖市甘州区北街十字路口

联系方式：0936-8256555

参考价格：标间 138 元

### 金都宾馆

在鼓楼旁边，交通便利，有免费早餐，是涉外宾馆。

地址：张掖市甘州区东大街 19 号

联系方式：0936-8245088

参考价格：标间 120 元

### 金辰宾馆

距鼓楼 2km，这一带环境较为清静，对面便是张掖军分区，治安也相对安全，宾馆设有标间和三人间，有宽带上网、热水淋浴。

地址：张掖市部队大院对面

电话：0936-6922188,15593622188

参考价格：标间 120 元

### 临泽丹霞景区住宿

如果想在临泽景区看日出，不妨住在临泽景区处的农家乐。景区门口的农家乐很多，如果不是旺季去完全不用担心住宿问题。此外，大多数农家乐都提供餐饮及包车服务。

### 老雷家 用户推荐

张掖丹霞景区的发现者便是老雷，路也是老雷出钱修的，他对景区可谓了如指掌，在当地也很有名。老雷家经营家庭旅舍，提供旅游包车服务。老雷家虽然不是离景区最近的旅舍，但绝对是最火的。老雷还提供租车兼导游服务，可以深入一些未开发的地方。

地址：距临泽丹霞景区入口 1km

联系方式：0936-5678308,13909368799,15109369151

QQ: 459774566

邮箱：leitianjing@126.com

MSN: leitianjing@hotmail.com

参考价格：床位 30 元/人，标间 120 元

**artemis8** 如何到达丹霞老雷家？1、在张掖西关汽车站买到南台的车票，票价 8.5 元，上车后告诉司机在丹霞老雷家路口下车，公路左手边有张广广告牌写有丹霞老雷欢迎您！在张肃公路（213 省道）里程碑数为 47.7km 处。早上 7 点到下午 4 点半，每小时 1 班从张掖发车。2、在艺海宾馆停车场乘坐张掖通寺湾的班车，买到南台的车票，票价 7.5 元，上车后告诉司机在丹霞老雷家路口下。中午 12 点和下午 5 点从艺海宾馆停车场发车，售票员张女士手机号 13139369211（建议乘坐这两趟班车）。3、自驾车游客从张掖西下高速，出高速右拐进入张肃公路（213 省道），沿路西行，留意公路右侧里程碑，过里程碑数为 47km 的里程碑后再前行 700m，公路左侧有张广广告牌写有丹霞老雷欢迎您！看到此牌即到。

**菜刀** “老雷家”的热水供应不是很充足，因为 2 楼太阳能热水器要负责整栋楼的热水，若要洗澡的话，一定要选好时间。

**翊小4** 旺季需提前订票！（我去的时候要不是提前订票，都没地方住啦！）在这里说一下，老雷家真是强！丹霞那个地方买东西的少，一天三餐当然是从老雷那儿解决的，不过饭足味道好！嘿嘿！老雷家在张掖丹霞很出名，是老雷最开始发现这个地方的，现在他家成了一个拍摄基地。



**瘋陵 Z I** 老雷家里面的那块板子，上面很多青海湖包车电话

### 鑫源农家乐

鑫源是当地农家乐中做得比较大的，老板淳朴，饭菜简朴但还可口，价格公道。有 wifi。

地址：临泽丹霞景区入口的正对面

联系方式：13014126466,15393661216

参考价格：床位 40 元/人，标间 120 元



**猫狗呢喃** 其间，突然停电，老板家有自备的发电机，捣鼓了好一会儿，发电机才送电。停电的那一刻，老板送来了蜡烛，用餐的游客们着实体验了一回农村的感觉。

- 老板派来接站的车要 120 元一趟，可坐 6 人，比较划算。
- 鑫源早餐很便宜，一个饼、一个鸡蛋、一碗小米粥，一盆炒土豆丝，只需要 5 元，土豆丝很好吃。
- 住农家乐需要自己带好洗漱用品，除了床和被子，什么都没有。
- 若在网上预定付钱后，一定打电话询问确认一下，以防意外。

### 七彩山农家院

提供就餐、包车接送游客服务，公共卫浴，有足够热水。  
地址：距临泽丹霞景区入口 50m  
联系方式：彭师傅，0936-5678022,15349362535  
参考价格：床位 40 元 / 人，标间 120 元

### 乔家大院农家院

地址：临泽丹霞景区入口 300m 处  
联系方式：乔克俭，15929760268,13809368370,15379285210  
QQ：1940553862  
参考价格：床位 50 元 / 人，经济标间 110 元，经济三人间 150 元，经济四人间 170 元，标间 130 元  
网址：<http://www.zydxdm.net/>

**雷欧** 从冰沟丹霞返回到七彩丹霞景区，通往景区的路两旁都是农家院，我们从去哪儿网提前预定了“乔家大院”农家院，到了门口老板的儿子正在等着我们，很热情的帮我们安排住宿。我们稍事休息，准备前往梦幻般的、期待已久的丹霞经参观游览了。临出门，老板娘热情的提醒我们“如果你们明天早上还去景区看日出，记得要在景区进行登记，回来我给你们盖章。”（当我们晚上回来时，老板娘还在询问我们，你们登记了吗？我给你们盖章，真的很热情、贴切）。

## 餐饮 Eat

张掖的饮食以面食为主，也能从一定意义上代表西北饮食，最有特色的便是搓鱼、炒炮、牛肉小饭了，另外还有：臊面、拉条子、鱼儿粉、灰豆汤、蒸豆腐、炒拔拉，牛肉小饭，卷子鸡（鸡肉垫卷子）、西北大菜等。

张掖有三个美食区：一个是明清仿古美食街，一个是甘州市场，一个是欧式街。明清仿古美食街和甘州市场都是小吃，欧式街则比较高档些。这三个地方相距不算太远，步行 10 分钟以内都可到达。张掖市不大，可选择从住处打车到美食街，或向路人打听一下距离远近，打车一般 5 元左右即可。

鼓楼附近是张掖的市中心，晚上会有夜市，一排排躺椅摆开，喝啤酒、吃烤串的，十分自在。

### 特色小吃

#### 搓鱼

搓鱼子是当地人的叫法，也有叫搓鱼儿的，是搓鱼面的俗称，这可是甘

肃特有的，甚至可以说是张掖特有的。搓鱼子的形状中间粗、两头细，长约 2-3cm，非常像小银鱼，因此而得名。吃的时候要浇上卤汁，或者直接与蒜苗、肉之类的炒在一起。



**蒋某人** 西北人吃面，有几样东西是不能缺的：醋、油泼辣子、蒜

### 推荐餐厅：吴记搓鱼

参考价格：一般餐馆搓鱼有白面和荞面两种，大碗 11 元，包括一盘配菜（七寸盘），面汤随便喝。配菜有很多种选择，可以要一碟菠菜拌豆腐，最有名的就是“茄辣西”了，长茄子、青椒和西红柿炒在一起，还可以再来一碗灰豆粥，入乡随俗，体会张掖最本地的感觉！  
地址：张掖市甘州市场内

### 牛肉小饭

牛肉小饭名字叫小饭，看上去像土豆，实际上则是把面做成米粒大小的小丁，面条颗粒虽然很小但是很有咬劲，配上切成条状的牛肉、豆腐、粉条，再就上点葱和香菜热呼呼地吃下去，非常美味！价格非常便宜，3.5 元一碗！这可是只有在张掖才能享受到的。

### 推荐餐厅：袁记小饭

袁记小饭算得上是张掖的老字号了，本地人来这里吃的很多。张掖人一般把小饭当作早点，这家主营小饭的店也基本上算是一家早餐铺子。

地址：张掖市甘州区南城巷南大街端（近水务局）

开放时间：7:30-10:30

参考价格：人均 10 元左右。

到达交通：如果打车的话，就跟司机说去南城巷口的袁记小饭，当地人

### 炒炮

炒炮是一种面食，炮仗长短，面很劲道，配上卤肉，还有西红柿、洋葱，根据个人喜好可以加点辣椒和酱油，记得一定再要一碗面汤，当地人都这样！

### 推荐餐厅：孙记炒炮

参考价格：素炒泡小碗 6 元，大碗 7 元；加肉小碗 10 元，大碗 11 元。

地址：张掖市甘州区县府街上

到达交通：从甘泉公园出来穿过步行街就能看到。招牌是红底黄字，“孙记炒炮”四个字为繁体，非常显眼，非常好找。打车的话跟司机师傅直说孙记炒炮，师傅都知道。



### 臊面包子 & 臊子面汤

张掖许多家面馆都有臊子面卖，一般来说也都有包子，才5毛一个，个头虽不大，但馅儿很足，当你买了2个包子以上时，店家会送你一碗臊子面汤，很稠，有一点点辣，有一点点像河南的胡辣汤，汤里有片状的豆腐，早上天冷的时候喝上一碗，心里那可是暖暖的！配上包子非常好吃，5元以内绝对搞定，物美价廉。

#### 推荐餐厅：粮贸餐厅

地址：张掖市东大街十字，粮贸宾馆旁边，离甘州市场大约1km路

### 羊肉香头面 & 羊筏子

羊肉香头面大碗6元，面条形似香点着时顶端的香灰，每根长约5cm。拌上肉末打成的比较稀的卤汁，还有极少的菜叶。在大多数餐馆都可以尝到。

羊筏子小份15元，当地人几乎每桌都有！做法是：用新鲜羊肠作肠衣，灌入羊血，羊肉末，盐，孜然等等，做成肠子，蒸熟。吃的时候，用油煎一下，加少许洋葱，蘸一种醋和蒜配的料，配羊蹄两个。

#### 推荐餐厅：福源香头面

地址：张掖市甘州区民主西街上，距离甘州市场500m左右

### 卷子鸡（鸡肉垫卷子）

可以说是西北面食与菜肴融合，酱香浓郁，和大盘鸡一样同样也是超级大份，单点上这样一份够四人管饱。



**疯峰峰** 卷子鸡是西北面食与菜肴的融合，酱香浓郁，份量很大

#### 推荐餐厅：苗氏砂锅卷子鸡

地址：张掖市东大街十字，粮贸宾馆对面，距离甘州市场大约1km

参考价格：人均20元左右

**C羽杉** 这家餐厅离大佛寺不远，听司机师傅说这家店还挺有历史的。卷子鸡份量很大，面比鸡好吃，鸡有点老，感觉和大盘鸡有点类似。

### 杏皮茶

张掖流行喝杏皮茶，在甘州市场几乎人手一杯，街头巷尾也有很多小贩卖卖，杏皮茶小杯3元，只给1个杏皮；大杯5元，给2-3个杏皮。杏皮茶类是用杏干煮的，味道有一点像酸梅汤，酸酸甜甜的，一定要买那种推着保温桶卖的，味道浓一些，用饮料机卖的就差很多，而且还一定要加杏皮。

### 三泡台

又称八宝茶，在甘泉公园的湖边可以喝到，从兰州开始到河西走廊都能品尝到，超市里也可以买到。当然也可以自己买了绿茶、菊花、桂圆、葡萄干、小枣、枸杞、冰糖、核桃仁八种原料按照自己喜欢的口味泡出鲜爽可口的茶来。

### 炒拨拉

炒拨拉就是炒羊肝、肺、肚、肠、心……其实就是炒羊杂嘛！是张掖的一种街头小吃，美食街上有很多，如果不习惯吃羊杂的朋友还是慎重选择了。

#### 推荐餐厅：老周炒拨拉（孜然羊肉和肉夹馍也是这家的特色）

地址：张掖市甘州市场内东北角

参考价格：大份10元左右

### 胡辣羊蹄

这是一道西北美食，在兰州、嘉峪关也都可以吃到，张掖的也很美味，一般烧烤店里都有。



**菜菜** 胡辣羊蹄果然很辣，很过瘾

#### 推荐餐厅：兄弟烧烤

地址：张掖市民主西街44号，距甘州市场500m左右

- 西北人吃面食，有几样东西是绝对不能缺的：醋、油泼辣子、蒜。只有吃上够味儿了，才能感受到西北人的粗犷和豪放。

- 大多数小吃在美食街上都可吃到，若打车前往甘州市场、仿古街或者直说餐厅名字，司机都能知道。

### 张掖艳阳天酒家

地址：张掖市火车站对面

联系方式：0936-5973881

**菲** 张掖艳阳天酒家，在张掖火车站对面，招牌很大，司机大叔推荐的，吃了西北大菜和鸡肉闷卷子，被那份量吓到了好吗！硕大一个盘！不要说南方妹子，就连我们三个北方人都被震撼了。老板娘人很好，我们开玩笑说要参观一下炒菜的大锅，她也很豪爽地拿出来给我们看！西红柿鸡蛋汤6块钱一大份，好喝到我想再来一盆。鸡肉闷卷子也好吃，7个人吃了150啊150！这家店推荐！好评！西北人民真热情！



## 线路推荐 Tours

张掖是西北大环线中的一站，最佳游玩时间为两天，一天游览冰沟丹霞和肃南丹霞，最好在景区中徒步游览，这样能最近距离地体会到大自然带来的震撼；另一天游览马蹄寺景区和市区景点，品尝甘州美食。若时间不充裕，则建议上午游览马蹄寺，下午游览丹霞。自驾则推荐翻越祁连山至门源，走 227 国道，七月时一路上油菜花景色美不胜收。发烧级驴友可行车至山丹军马场，参观甘肃的九寨沟——西大河水库。

### 张掖市内游

#### 张掖一日游

上午：包车去马蹄寺，上午光线稍微好一些，欣赏石窟艺术、祁连山风光；

中午：回到张掖市区，在仿古街吃午饭，搓鱼、炒炮都是不错的选择，还能尝尝小吃炒拨拉，喝杏皮茶，稍微休息一下；

下午：去临泽丹霞景区看日落下的婀娜西北。

#### 张掖二日游

D1：马蹄寺——冰沟丹霞——七彩丹霞国家地质公园

早上去袁记小饭品尝张掖特色牛肉小饭，然后包车前往马蹄寺，欣赏石窟艺术，体验裕固族风情，骑马到临松瀑布脚下感受祁连山风光；回到张掖市，午饭在县府街吃名声远扬的孙记炒炮；下午包车去冰沟丹霞，一睹宫殿式丹霞美景，日落时分到达七彩丹霞国家地质公园，看上帝如何打翻调色盘，晚上住在临泽景区门口的农家院，尝尝张掖本地人的手艺。

D2：七彩丹霞国家地质公园——大佛寺——木塔——甘泉公园

如果想看日出，可在景区内留宿一晚，但是需要重新购票。早上凉，一定要多穿些衣服。中午返回张掖市区，在甘州市场或者仿古街吃午饭，搓鱼、香头面都是不错的选择；下午去大佛寺学习西夏文化，听导游讲河西走廊的故事，步行至木塔，登塔俯瞰张掖全市；木塔旁的广场是张掖市民平时休闲的去处，充分感受张掖慢生活。晚饭可以过把烧烤的瘾，来一份胡辣羊蹄。

### 西北长线游

#### 敦煌—嘉峪关—张掖—兰州—天水

D1 敦煌：上午参观敦煌莫高窟，感受佛教文化的盛大光芒。下午去鸣沙山欣赏大漠风光，一定要爬上沙丘看日落，别有一番风情。晚上返回敦煌市，在沙洲市场要一碗正宗的驴肉黄面。夜宿敦煌。

D2 敦煌——嘉峪关：上午坐火车或汽车去往嘉峪关，沿途沉醉于茫茫戈壁风光，下午参观万里长城西起点——嘉峪关关城、长城第一墩、悬臂长城，夜宿嘉峪关。

D3 嘉峪关——张掖：早上坐火车 2 小时到张掖，中午在甘州市场吃饭，下午去七彩丹霞国家地质公园，晚上宿景区内农家院，早上看日出后直奔马蹄寺，夜宿张掖市区。

D4 张掖——兰州：早上七点在西关车站乘汽车前往兰州，欣赏中山桥黄河盛景，参观甘肃省博物馆，夜宿段家滩花儿青年旅舍，运气好可以赶上一场话剧。

D5 兰州——天水：在兰州第二日的早饭一定要吃牛肉面，兰州人吃牛肉面都是早上或者中午吃，到了中午过后面卖完了店铺也就关门了，所以晚上能吃到的多半都是不正宗的。

D6 天水：参观麦积山石窟、伏羲庙、玉泉观等景点。



 **流年梦如歌** 甘肃民乐扁都口的油菜花

#### 兰州—张掖—祁连—青海湖—西宁—同仁—夏河—兰州

D1：兰州集合，品尝最地道的牛肉面，观赏百里黄河风情，晚上去正宁路夜市吃小吃，乘 22:20 的火车去往张掖。

D2：提前联系好包车师傅，上午游览马蹄寺景区，下午去丹霞看日落，宿张掖市区。

D3：可以乘汽车去祁连，也可自驾沿 227 国道一直向南，100km 处途径民乐县扁都口，可以欣赏到万亩油菜花，再向南 30km 至峨堡镇，上 304 省道，西行 70km 到祁连县城。宿祁连。

D4：可乘汽车至刚察县，也可自驾由祁连上 204 省道，南行 194km 至刚察县，此路翻越祁连山，尽享大美青海风光。从刚察逆时针包车环湖，途径鸟岛、黑马河、江西沟、151 景区、西海镇，其中鸟岛——黑马河的路上会路过离青海湖最近处。宿西海镇。

D5：从西海乘汽车到西宁，一定要去莫家街喝永庆酸奶！下午去塔尔寺。宿西宁。

D6：西宁乘汽车至同仁，五小时左右路程，欣赏热贡艺术之乡。宿同仁。

D7：同仁至夏河，游览《天下无贼》拍摄地拉卜楞寺，转世界上最长的转经廊。宿夏河。

D8：夏河至兰州，结束行程。

- 如果打算从敦煌坐火车到张掖，多半都是凌晨 2 点多到，坐汽车的话是凌晨 4 点多到，建议这种情况下的朋友提前预订宾馆，凌晨找宾馆很难，也很冷；

- 西北的许多城市设施不是很完善，一些卫生间都是私人建立的，所以会收钱，5 毛或 1 元不等，大家随时备好零钱；此外，很多地方也不能刷卡，提前预备好现金；

- 如果是摄影爱好者，建议带上好一点的镜头，丹霞绝对值得你为它大拍特拍。



## 节庆 Festivals

2011、2012、2013 连续三年的七月初，张掖都举办全国汽车拉力赛，这个时间来张掖不但能欣赏到丹霞的美丽，还能看到一场精彩的赛事，感兴趣的游客可以关注下。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

张掖话与陕西方言较像，一般人都听不懂，但说普通话时都能听懂。方言中，常常把“头”和“子”作词尾，如丫头、吃头、玩头，东头子、西头子、桶桶子、碗碗子。指小动物时，常用“娃子”，如鱼娃子、鸡娃子、牛娃子、鸽娃子等。

下载靠谱又有爱的旅行翻译官，了解更多当地语言！  
<http://www.mafengwo.cn/app/intro/fanyi.php>

### 银行

以鼓楼为中心，向东南西北分别辐射的 1km 内是张掖市区最繁华的地方，多数银行也在此地段。东大街上有中国银行、中国工商银行、中国邮政储蓄银行，南大街上有中国工商银行、中国农业银行、中国建设银行，西大街上有中国工商银行、中国邮政储蓄银行、兰州银行、中国建设银行。

### 邮局

张掖市邮政局位于西大街 54 号，联系电话：0936-8214532

### 电话

张掖旅游咨询热线：0936-8211684

张掖旅游投诉电话：0936-8229595

临泽县旅游局：0936-5520699

匪警：110

火警：119

急救中心：120

交通事故：122

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

### 网络

多数宾馆提供宽带上网服务，七彩丹霞国家地质公园西门侧的农家院多数提供 wifi 服务。张掖市区网吧较多，费用为 2.5-3 元 / 时，当地人常去的有位于鼓楼以北 100m 的启明星网吧，鼓楼南侧的神话网络等。

### 医院

#### 张掖市人民医院

为三级甲等综合性医院

地址：张掖市环城西路 8 号

到达交通：乘 3、5、7、9 路公交直达

网址：<http://www.zy120.com/>

#### 甘州区人民医院

为二级乙等综合医院

地址：甘肃省张掖市甘州区北水桥街 27 号

联系方式：0936-8213411

张掖市内药店分布较多，多数规模较大且为连锁店，药品供应齐全，价格平价。

#### 博生医药连锁金泰药店

地址：张掖市南大街 407 号

联系方式：0936-5977005

#### 众友医药连锁店（鼓楼店）

地址：张掖市南大 417 号

联系方式：0936-8220865

### 旅行安全

尽量不要住在火车站或汽车站附近等人员较为杂乱的地方，随身看管好行李物品，睡觉时锁好房门，时刻保持警惕心。张掖出租车司机大多本分热情，能给游客提供最地道的建议。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

张掖机场位于市区东南方向，距市区 24km，为军民合用机场，航班少，到达城市只有兰州、西安、重庆，较为不便。已开通民用航线如下，供游客参考：

#### 北京—兰州—张掖航线

班期为每周二、五，机型为空客 320，载客数达 156 人。

北京起飞时间为 17:55，20:30 到达兰州，21:10 从兰州起飞，21:50 到达张掖；

张掖起飞时间为 22:30，23:10 到达兰州。同时，从张掖出港抵达兰州且次日继续乘坐东航航班前往全国各地的旅客，可享受中川机场酒店免费住宿服务。（备注：2012 年冬季停航）

#### 西安—兰州—张掖航线

班期为每周二、四、六，机型为 ERJ145，航班号为 GS7563/4

西安起飞时间为 12:30，13:35 到达兰州，14:20 从兰州起飞，15:10 到达张掖；

张掖起飞时间为 15:45，16:35 到达兰州，17:10 从兰州起飞，18:10 到达西安。

#### 重庆—兰州—张掖航线

每天一班，由华夏航空公司运营，航班号为 G52751/2，飞机型号为 CRJ200，50 座。

周四航班起飞时间为 07:00，08:35 到达兰州，09:20 从兰州起飞，10:10 到达张掖；

张掖起飞时间为 10:50，11:35 到达兰州，12:20 从兰州起飞，13:55 到达重庆。

周二、六航班起飞时间为 07:05，08:40 到达兰州，09:25 从兰州起飞，10:15 到达张掖；



张掖起飞时间为 11:00, 11:45 到达兰州, 12:30 从兰州起飞, 14:10 到达重庆。

周一、三、五、七航班起飞时间为 07:25, 09:05 到达兰州, 09:50 从兰州起飞, 10:50 到达张掖;

张掖起飞时间为 11:35, 12:30 到达兰州, 13:15 从兰州起飞, 14:50 到达重庆。

### 机场大巴

由于每日航班班次少, 凡到达航班皆配备机场大巴送旅客到张掖市区, 20 元 / 人。此处出租车不多, 如打车价格在 30-40 元之间。

如从市区到机场, 可在电力大厦乘坐大巴, 20 元 / 人。

如果在电力大厦或民航甘肃机场集团张掖售票中心处购买机票, 凭行程单可免费乘坐大巴。

### 电力大厦 (可购买机票)

地址: 张掖市甘州区西大街 244 号

联系方式: 0936-8238608

### 民航甘肃机场集团张掖售票中心

地址: 甘肃省张掖市甘州区, 张掖市南郊

联系方式: 0936-8889777

### 火车

张掖有两个火车站, 张掖站和张掖西站。

#### 张掖火车站

张掖火车站均为列车经过站, 不作为起点站或终点站, 张掖站无动车组经过。省外有发往北京、上海、广州、西安、济南、郑州、汉口、成都、重庆、乌鲁木齐方向的列车。省内铁路线路较多, 酒泉、嘉峪关、敦煌、武威、兰州、天水均可到达。从张掖乘坐火车到达张掖以北的酒泉约 2 小时, 嘉峪关约 2-3 小时, 敦煌约 8 小时; 到达张掖以南的武威约 3 小时, 兰州约 6 小时, 天水约 10 小时。

地址: 甘肃张掖甘州区东园镇西路

到达交通: 1 路公交车火车站站。

#### 张掖火车站

张掖火车站为兰新高铁过路站, 目前有始发嘉峪关、兰州、乌鲁木齐、西宁、济南、上海等地的 D 或 Z 字头列车。

地址: 西三环与民乐路交界处

到达交通: 22 路公交车张掖西站站

### 长途汽车

张掖有 3 个汽车站: 汽车西站、汽车东站、汽车南站。从市区打车分别到三个汽车站都是 5 元左右。

#### 汽车西站

张掖汽车西站即张掖汽车站, 也叫西关汽车站, 是张掖最主要的汽车站, 主营甘肃省内发车, 也有到达银川、西宁、乌鲁木齐等地的汽车。

地址: 张掖市环城西路 128 号

联系方式: 0936-8210597

### 汽车西站常用班车信息

	到达	距离(km)	票价(元/人)	发车时间
省内	临泽	41	8.5	7:00-19:00, 平均 15 分钟 / 班
	山丹	66	12.5	8:00-15:00, 平均 30 分钟 / 班
	肃南	99	16	7:50、10:20、11:20、12:50、14:30、15:00
	兰州	518	98.5, 硬卧 108.5	7:00-12:00, 1 小时 / 班, 以及 13:30、20:00
	嘉峪关	247	55.5	9:30、10:30、11:00、11:30、12:10、14:00、14:30、16:00、17:10、17:50
	敦煌	630	108, 硬卧 150	7:50、11:30、17:00、18:00
省外	银川	733	87.5, 硬卧 139.5	14:30
	西宁	348	60.5	7:00、17:30、18:00
	门源	233	41.5	7:20
	祁连	208	35	7:40、11:00
	乌鲁木齐	1446	270.5, 硬卧上 320.5	16:00、17:00、18:00

### 汽车南站

多发往张掖以南县市, 也有发西宁的班车。值得注意的是: 每年 5 月 1 日到 10 月国庆之间, 汽车南站运营到马蹄寺的班车, 时间分别为: 7:35、8:25、9:15, 票价 11.5 元 / 人, 车程 1 小时。马蹄寺返回张掖的班车有两班, 时间不固定, 需要上车时问清司机返程时间, 大概时间为 16:30-17:00 之间, 票价 11 元 / 人。往返票 21.5 元 / 人。汽车南站工作人员服务态度不是很好, 请游客不要着急, 耐心沟通。

地址: 张掖市南环路 35 号

联系方式: 0936-8240019

### 汽车东站

以汽车西站为起点, 在汽车西站发车的班次都会在汽车东站再停下 15-30 分钟左右等待客人。汽车东站也可以单独购票, 票价与西站相差不多。

地址: 张掖市东环南路 1 号

联系方式: 0936-8214073

- 若从汽车西站乘车去丹霞, 最好在上车后跟司机说明去临泽还是肃南的丹霞, 好让司机在合适的地方停车。上车前最好问清楚回程车的时间, 旺季车多, 淡季车少, 一定要问清楚当时的情况。

- 若从汽车南站乘车去马蹄寺, 可以购买往返票, 22.5 元 / 人。上车前问清返程班车时间, 以免错过。

### 自驾车

张掖市南北向被 227 国道纵穿, 东西向被 312 国道横穿。227 国道南起青海西宁, 北至甘肃张掖, 全程 347km, 只经青海和甘肃两个省份。312 国道东起上海, 西至新疆霍尔果斯口岸, 全程 4967km, 经上海、江苏、甘肃、宁夏、新疆等 8 个省市自治区。在张掖市南有东西向的 G30 连霍高速, 东起江苏省连云港, 西至新疆霍尔果斯, 途径江苏、安徽、河南、陕西、甘肃、新疆 5 个省, 去往兰州或嘉峪关方向的游客可走高速。



### 嘉峪关——张掖

上 G30 连霍高速一直东行，在张掖 / 肃南出口（也就是张掖西）转 S213 省道。

可先去肃南的冰沟丹霞，路上会经过甘浚镇、老雷家、张掖丹霞游客中心，过了张掖丹霞游客中心后，继续前行，一直到康乐乡一个叫榆木庄的镇子再前行 1km 就到了。冰沟丹霞景区内部没有修路，多为砂石路段和土路，请谨慎驾驶；

返回至甘浚镇（快出镇子时）看到右边有一个绿色大玉石，上书张掖丹霞由此进（从张掖方向过来时此石在左手侧，也写着同样的字），从这里开进去一直就到了肃南丹霞景区大门，全程大约 12km。

### 祁连——张掖

祁连出发。从 S304 省道东行上 G227 国道，到达张掖后转入 S213 省道，向西行便是丹霞景区，路线同上（1）和（2）。

**Bisming** 如果张掖的下一站是酒泉和嘉峪关方向，又不想重温 S213 省道而选择走 X220 县道，从临泽县上 G30 高速的朋友们，X220 县道没有修路，虽然前半段看着很欣慰但是后半段有满地的弹坑需要躲闪，，请大家做好准备。

**川行天下** 早上从祁连县的卓尔山出发前往张掖市，经海拔 3685m 俄博岭垭口后到达扁都口油菜花景点，行驶 38km。从扁都口向张掖的临泽出发，途径民乐收费站（过路费 4 元）、党寨收费站（过路费 4 元），共 260km。

**旅行故事 jiguangxiu** 张掖前往西宁的这条 227 国道，在 7 月的季节被誉为中国最美丽的国道，沿途美丽风景叫人兴奋。车驶行了一个多小时，便开始翻越祁连山，祁连山是古南祁连东段，又名南山，界青海与甘肃两省，是青藏高原东北部一个巨大的边缘山系，由几条平行排列的山岭和谷地组成，包括托来山、疏勒南山、大通山、冷龙岭等，长达 1000 多公里，最宽处达 250 公里。翻过祁连山，眼前呈现出高原大草原——祁连大草原，祁连大草原是亚洲最美的草原之一，一座座藏包点缀在草原上，一群群牦牛悠然自得的走在山坡上，而不远处的山上，成群的羊在吃草、漫步。张掖市民乐县扁都口和青海省门源县青石嘴公路段更是百里画廊，油菜花一望无际，公路两旁全是油菜花，一块一块的、一片一片的，那漫山遍野的金黄色映入眼帘，像一幅天然的油画，让人心醉。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

在张掖，出租车要比公交车方便，也很经济，是游客首选的市内交通方式。张掖出租车车型分为羚羊、威志和桑塔纳、现代。出租车起步价均为 5 元 / 2 公里。往后羚羊、威志每公里 1.4 元；桑塔纳、现代每公里 1.6 元；单程回空里程超出 6 公里羚羊、威志每公里计费 0.7 元；桑塔纳、现代每公里 0.8 元；夜间 22:00-5:00，所有车辆排量每公里 0.2 元。等候费：超过 5 分钟，每 5 分钟 0.5 元。一般来说，市区打车 5-10 元足够。

### 公交车

张掖公交车线路不多，只有 10 条。到火车站的只有 1 路；到汽车南站的有 1、3、9、11、13 路；到汽车东站的只有 12 路；除 1 路的运营时间为 6:00-22:00 外，大多数运营时间都在 7:00-17:00。晚上乘火车到达张掖的朋友可以乘 1 路到达市区。张掖公交车票价在 1-2 元之间，

大多为 1 元。

### 租车

#### 金广通租车公司

地址：东环路 183 号

联系方式：0936-8445588、13993669808，金老板

参考价格？

桑塔纳，180 元 / 天，自行加油，押金 2000 元，需身份证。

### 包车

张掖的两个主要游览景点一是丹霞，二是马蹄寺，分别距张掖市区较远，且方向相反，所以张掖旅游目前还是以包车方式旅游为主。可事先和司机约好到宾馆来接，也可从火车站或汽车站直接出发，价格参考为：（出租车桑塔纳，加司机四人）

- 1、只去临泽丹霞 120 元，只去肃南丹霞 120 元，再去冰沟丹霞加 30 元；
- 2、马蹄寺景区 180 元；
- 3、丹霞（不加冰沟）和马蹄寺，350 元。若加冰沟，380 元。

### 包车师傅电话

根据蜂蜂们写的游记，整理出几位包车师傅的电话供蜂蜂们参考，建议蜂蜂们在到达张掖之前先多打几个电话进行咨询，多方比较，商量好合适的价格，以免意外发生。

鞠财：13993623685（甘 -83030）；

杨师傅：18093644143，QQ：307135948；

王师傅：13830693851；

陆文斌：13993678513；

管师傅：15569912928；

韦师傅：13830642858，QQ：1065447159

史师傅 15593630034（史师傅也跑青海湖路线，从张掖出发经祁连到青海湖环湖再到西宁，从张掖开始包车可以免空车费，2000 元左右，一车三人。）

张师傅与张师傅夫妻档，13629362660/13830633775，主要跑甘肃、青海湖、额济纳旗这几条线。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

